

Offre de mise en forme **55 ans et +** Aux bonheurs des aînés Lanaudière : **20\$** par session et par cours (*vous devez être membre de l'organisme)

Inscriptions à compter du 2 avril 2024 au local d'Aux bonheurs des aînés

La session printemps 2024 débutera dans la semaine du 15 avril 2024 et se terminera en juin en fonction des disponibilités des salles municipales et des entraîneures

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p>Cardio muscu (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 15 avril au 3 juin inclusivement (7 semaines) PAS DE COURS LE 20 MAI (Fête des patriotes)</p> <p>Danser pour garder la forme (à la salle St-Joseph à St-Thomas 10h15 à 11h15 Du 15 avril au 3 juin inclusivement (7 semaines) PAS DE COURS LE 20 MAI (Fête des patriotes)</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) (à St-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 16 avril au 4 juin inclusivement (8 semaines)</p> <p>Club de marche (à St-Paul) 11h00-11h45</p>	<p>Cardio-muscu (à Crabtree Aux bonheurs des aînés ET en extérieur dès que la température le permet à Sainte-Marie-Salomé au Parc des loisirs) 9h00-10h00 Du 17 avril au 19 juin inclusivement (10 semaines)</p> <p>Stretching (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 (à Saint-Paul au complexe communautaire) 10h30 à 11h30 Du 17 avril au 29 mai inclusivement (7 semaines)</p>	<p>Cardio-muscu (à Crabtree au centre communautaire) 9h00-10h00 Du 18 avril au 20 juin inclusivement (10 semaines)</p> <p>Club de marche (à Crabtree) 11h00-11h45</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) (à Crabtree au centre communautaire) 9h00 à 10h00 Du 19 avril au 21 juin inclusivement (10 semaines)</p>
PM		<p>NOUVEAU Tai Chi (à Crabtree au centre communautaire) 13h30-14h30 Du 16 avril au 4 juin inclusivement (8 semaines)</p>		<p>Yoga sur chaise (à Crabtree au centre communautaire) 13h30-14h30 Yoga (à Crabtree au centre communautaire) 15h00-16h00 Du 18 avril au 20 juin inclusivement (10 semaines)</p>	<p>Stretching (à Crabtree au centre communautaire) 13h30-14h30 Du 19 avril au 31 mai (7 semaines)</p>

	<p>Yoga sur chaise et yoga Durée 60 minutes Offert par JosiAnne Farley</p>	<p>Cardio Muscu Durée 60 minutes Offert par En Corps Incluant cardio, musculation et étirements</p>	<p>Stretching Durée 60 minutes Offert par Louise Mireault</p>		
	<p>Danser pour garder la forme Durée 60 minutes Offert par l'École de danse Symbiose S'entraîner en musique!</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) Durée 60 minutes Offert par En Corps Mouvements d'exercices sur musique latino entraînante</p>	<p>Club de marche Durée 45 minutes Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs 2 boucles (30 minutes + 15 minutes) Pour tous les niveaux de forme physique</p>		